

骨粗しょう症と検診について

あなたの骨は大丈夫ですか？

骨粗しょう症とは、骨の組織が粗くなって鬆(す)が入ったようにスカスカになる状態で全身性の骨の病気で、骨量は、男女共に30歳代後半をピークに生理現象として自然に減ってきますが、骨粗しょう症になるのは、男性が50歳代、女性は40歳代から発生し閉経を機に増加し、60歳代では約33%、80歳代には60%を超える発生頻度となります。しかし最近では、若い女性でも骨量の少ない人も増えていきます。無理なダイエットが主な原因のようです。

また男性も油断禁物。喫煙者、アルコールの過剰摂取や運動不足の習慣のある方は、骨粗しょう症になりやすく、骨折した場合、女性よりも死亡率が高いと言われています。

◇予防としては、

- ① インスタント食品やスナック菓子・炭酸飲料などのとり過ぎ、喫煙に注意する。
- ② 人間の骨量は、10歳代後半から20歳代にかけてピークに達するため、若いうちからカルシウムの多い食品を摂るように心がける。

③ 毎日簡単な運動を心がける。

◇まずは骨量のチェックを！

10月23日(日)

19歳～39歳の女性

11月3日(文化の日)

《健康祭》

40歳以上の女性

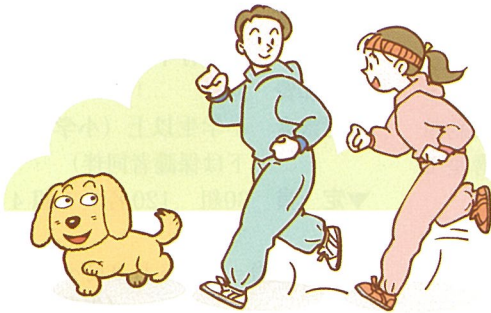
詳しくは「回覧」でお知らせします。

※問い合わせ先

健康福祉センター「プラム」

☎82-3400

保健師 宇井教恵



休日当番医 ※時間 9時～17時(東陽病院は8時30分～17時15分)

とき	内科系	外科系
9/11(日)	うじはらクリニック(大網) ☎0475(73)3320	よしみ医院(成東) ☎0475(82)8676
	東陽病院 ☎(84)1335	
9/18(日)	おぐらクリニック(東金) ☎0475(50)9720	吉田クリニック(成東) ☎0475(82)0481
9/19(月)	古川クリニック(九十九里) ☎0475(76)1588	石毛医院(松尾) ☎(86)2160
9/23(金)	高橋医院(高橋一)(九十九里) ☎0475(76)3101	岩崎医院(松尾) ☎(86)2217
9/25(日)	富塚内科(大網) ☎0475(72)7511	成東医院(成東) ☎0475(82)2235
	東陽病院 ☎(84)1335	
10/2(日)	原医院(東金) ☎0475(54)0624	小高医院(横芝) ☎(82)6368

★都合により変更になる場合があります。
問い合わせは、山武郡市広域行政組合消防本部指令課 ☎0475(52)4137へ。



▲クラッカー早食い！10枚はキツイなあ～
(8/6北清水夏まつり)

カメラレポート

つつい
つつい
撮っちゃいました!!



こよみ

9月11日(日)～

10月10日(月)

9/13(火)	法律相談	(プラム)
17(土)	横芝中学校体育祭	
20(火)	心配事・人権・行政相談	(プラム)
21(水)	母子相談・健康相談	(プラム)
24(土)	上堺小・大総小運動会、大総・横芝保育所運動会	
27(火)	乳児相談	(プラム)
10/1(土)	横芝小学校運動会、上堺保育所運動会	
2(日)	ふれあいウォーク(深川方面)	
4(火)	心配事・人権・行政相談、1歳6ヶ月児健診	(プラム)
5(水)	金婚式	(プラム)
6(木)	2歳児歯科健診	(プラム)
8(土)	フタバ保育園運動会	
9(日)	町民体育祭	

※法律相談は、予約が必要です。

社会福祉協議会 ☎82-6545